Lời khuyên hữu ích cho đàn ông trung niên tập thể hình

SHARE:

Đàn ông trung niên tập thể hình mang lại lợi ích cho sức khỏe. Những lưu ý hữu ích sau đây sẽ giúp cho nam giới trung niên tập thể hình hiệu quả nhất...

Nếu như từ lâu, tuổi 40 được xem là cột mốc đánh dấu sự bắt đầu của tuổi trung niên, thì nay, độ tuổi này đã hạ xuống còn 35 với người Mỹ, nghiên cứu của Trung tâm Y tế và Sức khỏe Philips cho biết.
Ở độ tuổi này thì đàn ông trung niên tập thể hình có khác gì so với những người trẻ hơn không ? Hãy cùng Thể Hình Nam tham khảo các lời khuyên hữu ích nhé!

Ở tuổi trung niên, sức khỏe của phái mạnh không còn được như độ tuổi 20. Những lưu ý sau sẽ giúp đàn ông trung niên tập thể hình hiệu quả nhất.



Tập luyện dựa theo cảm giác

Ở tuổi trung niên, bạn không nên quá chú trọng việc tập để tăng cơ bắp. Quên những con số đi và tập theo cảm giác của bạn. Việc này sẽ giúp bạn tập luyện hiệu quả hơn và hơn nữa là bảo vệ xương khớp. Các động tác nâng tạ dù rất quan trọng nhưng không phải là chủ chốt của việc luyện tập. Hãy tập theo từng hiệp nhỏ có nghỉ ở giữa hoặc tập liên tục trong một khoảng thời gian nhưng với giảm dần cường độ để tăng chất lượng luyện tập.

Bạn hãy lưu ý khi tập chân

Đối với đàn ông trung niên, cơ chân thường mất khoảng thời gian lâu hơn để hồi phục. Một lời khuyên cho đàn ông trung niên là hãy để chân được nghỉ từ 10 đến 14 ngày để hồi phục. Nếu bạn lo việc mất cơ bắp sau quãng nghỉ dài, hãy tập các bài cardio nhẹ nhàng.



Không xả cơ

Đối với đàn ông trung niên tập thể hình, quá trình xả cơ có thể làm ảnh hưởng đến da và các cơ quan bên trong. Nếu bạn muốn tăng cơ, hãy thêm vào thực đơn 50 g protein và 50 g carbohydrate phức hợp vào các bữa ăn trong 4 tuần. Nếu thấy sự thay đổi tích cực, bạn có thể tăng thêm một chút liều lượng. Không nên ăn những thực phẩm không cần thiết vì nó sẽ khiến bạn quá no để ăn những món cần.

Nên lưu ý về chấn thương

Càng lớn tuổi, nguy cơ bị chấn thương khi luyện tập càng cao và. So với khi 20, đàn ông trung niên sẽ cần nhiều thời gian hơn để phục hồi. Đừng tập quá sức, khoảng thời gian nghỉ do chấn thương không tập luyện sẽ mang đến nhiều hậu quả hơn. Nếu gặp chấn thương, hãy hạn chế những động tác ảnh hưởng đến chỗ đau.

Cần tập trung vào dinh dưỡng



Cần chắc chắn về tác dụng của các loại thức ăn và thực phẩm bổ sung khi sử dụng. Ở đàn ông trung niên, sự trao đổi chất trong cơ thể giờ đây diễn ra chậm hơn. Vì vậy hãy chuẩn bị các bữa ăn thật cẩn thận về cả lượng và chất. Ăn uống điều độ theo thời gian biểu khoa học và tránh ăn những đồ khó tiêu hóa sau khi tập xong. Quế và crom rất cần thiết để giúp đường huyết của bạn ổn định.

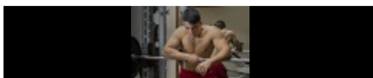
N H Ấ T



N H Ạ C T H Ể H Ì N H

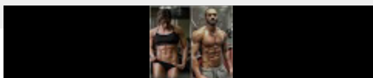
X e m t ấ t

X E M N H I Ề U N H Ấ T

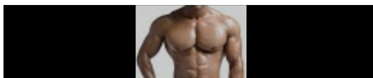


1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



không dụng cụ tại nhà

ở bụng cho nam vì mỡ bụng làm mất thẩm mĩ và…

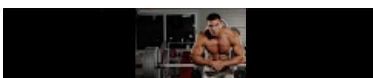
- 6 loại mặt nạ bột quế trị mụn, dưỡng da sâu bên trong
  Mặt nạ bột quế trị mụn chắc hẳn bạn đã được nghe nhiều. Bột quế không chỉ là gia…



p chân 15 phút mỗi ngày

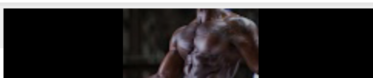
ớc của mọi cô gái, để tự tin diện váy/ quần…

- tay tại nhà số 1 hiện nay
  Bạn chưa bao giờ cảm thấy tự nhiên và hài lòng với vòng eo của mình? Bạn thường xuyên…



nhanh nhất

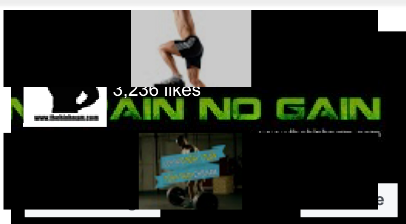
ở hữu đùi thon gọn, tự tin diện quần short hoặc…

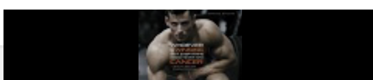


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

P A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm

10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua



Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->